

## Среднесуточный набор продуктов (в день на одного питающегося)

Категория                      Дети от 3 до 7 лет  
Сезон                              Все  
Диета                                Все

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество в граммах (нетто)
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450
Творог (5%-9% м.д.ж)	40
Сметана	11
Сыр	6
Мясо 1-категории	55
Птица (куры, цыплята, индейка 1кат.)	24
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	37
Яйцо	40
Картофель	140
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	220
Фрукты свежие	100
Сухофрукты	11
Соки фруктовые и овощные	100
Витаминизированные напитки	50
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	80
Крупы, бобовые	43
Макаронные изделия	12
Мука пшеничная	29
Масло сливочное	21
Масло растительное	11
Кондитерские изделия	20
Чай	0,6
Какао-порошок	0,6
Кофейный напиток	1,2
Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков)	30
Дрожжи хлебопекарные	0,5
Крахмал	3
Соль пищевая поваренная йодированная	3